

ООО «Общепит — Юг»

346513, Ростовская область, г. Шахты, ул. Ионова 112, Тел. 26 - 54 - 32.

Тел. 8 - 919 - 875 - 02 - 25. ИНН 6155923098 КПП 615501001

Согласовано МБДОУ - 74 г. Шахты

Заведующий Т.А. Шамеева



Утверждаю 21.06.2021г.

Директор ООО «Общепит-Юг»



Полупанов Сергей Николаевич

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория 1,5 - 3 лет, режим пребывания 10 часов

(летнее)

СОГЛАСОВАНО

М.В.С.У.Ч. 27.06.2021
Заведующий
Матвеева Г.И.
 21.06.2021

(должность)
(ФИО)
(дата)



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Общепит-ЮГ"
 Директор
 Полуланов С.Н.
 21.06.2021

(должность)
(ФИО)
(дата)



МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Категория: МЕНЮ ясли 10ч летнее

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
276	ЗАВТРАК	Плов бухарский	150	4,95	8,55	6,75	123,75
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/22/8	1,56	4,24	10,70	87,18
503	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150/11	0,15	0,00	11,27	44,07
114	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				7,98	13,03	35,4	289,8
518 ЗАВТРАК 2 Соки фруктовые							
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				0,75	0,00	15,15	63,33
133	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на кур/б	150	2,73	3,59	7,53	71,83
319/гу	ОБЕД	Птица тушенная в соусе с овощами	180	7,20	12,78	14,40	201,42
30	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	40	0,48	2,60	1,53	31,40
527	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов + вит. С	150/12	0,06	0,00	13,95	53,05
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				14,73	19,57	62,19	480,4
561	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	3,66	2,11	18,18	104,31
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				8,01	5,86	25,38	185,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				31,47	38,46	138,12	1018,84
День 2							

262	ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая молочная	150	6,49	9,03	4,53	105,30
505	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150/12/5	0,19	0,00	11,40	45,00
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	35/5/15	3,68	6,60	6,63	100,65
114	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		355	11,68	15,87	29,24	285,75
118	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,10	22,07	96,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,5	0,1	22,07	96
95/тут	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	2,99	4,07	16,05	112,73
428	ОБЕД	Капуста тушеная	120	3,12	3,84	11,28	90,12
299	ОБЕД	Котлеты рубленые (мясные)	60	2,70	2,45	10,87	75,29
36	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	40	0,40	2,20	1,04	25,56
526	ОБЕД	Компот из свежих плодов(яблок)+вит,С	150/12	0,12	0,12	14,17	56,73
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	13,59	13,28	78,19	483,13
327	ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные с соусом молочным	130(75/55)	3,15	6,90	11,77	121,79
535	ПОЛДНИК	Кефир,	150	4,35	3,75	6,00	79,50
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	7,5	10,65	17,77	201,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	34,27	39,9	147,27	1066,17
День 3							
273	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	1,50	1,65	15,30	82,03
513	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150/5	2,70	2,42	8,65	66,85
102	ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом	40/5/15	0,85	3,62	19,25	113,02
114	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	6,37	7,93	49,88	296,7
518	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0,50	0,00	10,10	48,80
118	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,7	0,2	15	72,3
150	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми(фасолью) на кур/б	150	5,38	5,62	8,76	107,21
297	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	17,26	65,11
410	ОБЕД	Курица в соусе томатном	60	7,08	7,92	9,36	137,03
54Т	ОБЕД	Икра кабачковая	40	0,43	2,15	2,87	32,86
642	ОБЕД	Кисель из яблок + вит, С	150/15	0,06	0,06	11,37	49,25
176	ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,27	13,95	66,84

115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	19,2	16,51	73,59	510,5
561	ПОЛДНИК	Булочка "Осенняя"	50	3,00	2,67	24,05	132,27
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	7,35	6,42	31,25	213,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1270	33,62	31,06	169,72	1092,77
День 4							
266	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"(пшено,рис) молочная	150	2,40	5,70	15,75	123,90
505	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150/12/5	0,19	0,00	11,40	45,00
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/22/8	1,56	4,24	10,70	87,18
114	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	5,47	10,18	44,53	290,88
118	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,10	22,07	96,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1,5	0,1	22,07	96
136	ОБЕД	Свекольник (с мясом, сметана)	150/12/6	3,66	4,26	10,86	96,50
31	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,30	2,06	1,55	25,73
243	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,97	2,45	9,59	72,32
348	ОБЕД	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70	4,59	5,75	2,94	81,89
526	ОБЕД	Компот из свежих плодов(яблок)+вит,С	150/12	0,12	0,12	14,17	56,73
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	15,9	15,24	63,89	455,87
579	ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	50	2,41	5,06	14,15	111,80
535	ПОЛДНИК	ряженка	150	4,35	3,75	6,30	81,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6,76	8,81	20,45	192,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	29,63	34,33	150,94	1035,55
День 5							
330	ЗАВТРАК	Зразы творожные с изюмом со сметанным-масленом соусом	130(75/55)	2,95	7,65	10,12	121,13
503	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150/11	0,15	0,00	11,27	44,07
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	35/5/15	3,68	6,60	6,63	100,65
118	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			365	6,98	14,45	32,92	289,35
518	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0	15,15	63,33
162	ОБЕД	Суп-лапша домашняя (курицей)	180/20	1,58	3,65	8,57	73,44
26	ОБЕД	Картофель отварной (без масла)	120	2,40	0,48	19,56	92,40

ОБЕД	Тeftели из печени с рисом(соус сметанный)	60/20	7,26	6,18	7,38	114,18
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	40	0,48	2,60	1,53	31,40
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов + вит. С	150/12	0,06	0,00	13,95	53,05
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	16,04	13,51	75,77	487,17
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,10	4,10	19,05	117,50
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	5,45	7,85	26,25	198,5
ЗА ДЕНЬ:		1325	29,22	35,81	150,09	1038,35
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150/12/5	0,19	0,00	11,40	45,00
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	17,26	65,11
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/22/8	1,56	4,24	10,70	87,18
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,80
ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	10,17	9,21	46,74	295,09
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0	15,15	63,33
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на кур/б	150	2,73	3,59	7,53	71,83
ОБЕД	Плов из отварной птицы	160	10,56	19,84	8,32	249,92
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	40	0,40	2,20	1,04	25,56
ОБЕД	Кисель из яблок + вит. С	150/15	0,06	0,06	11,37	49,25
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	18,01	26,29	53,04	519,26
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	3,66	2,11	18,18	104,31
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	8,01	5,86	25,38	185,31
ЗА ДЕНЬ:		1260	36,94	41,36	140,31	1062,99
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	1,74	2,25	19,80	106,41
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,71	2,21	12,60	88,86
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	35/5/15	3,68	6,60	6,63	100,65
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,80
ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		355	9,45	11,3	45,71	330,72

118	ЗАВТРАК 2	Флоды свежие (бананы)	100	1,50	0,10	22,07	96,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1,5	0,1	22,07	96
95/лут.	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	2,99	4,07	16,05	112,73
304т.	ОБЕД	Тефтели мясные (молочный соус)	60	7,65	6,54	10,92	132,66
429.	ОБЕД	Картофельное пюре	120	2,60	3,10	12,56	88,54
54Т	ОБЕД	Икра кабачковая	40	0,43	2,15	2,87	32,86
526	ОБЕД	Компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	150/12	0,12	0,12	14,17	56,73
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	18,05	16,58	81,35	546,22
331.	ПОЛДНИК	Вареники ленивые со сметано-масленным соусом	130(75/55)	7,05	6,08	14,59	141,23
535.	ПОЛДНИК	Кефир,	150	4,35	3,75	6,00	79,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	11,4	9,83	20,59	220,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1315	40,4	37,81	169,72	1193,67
День 8							
254.	ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая молочная	150	2,79	1,74	21,61	113,25
503	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150/11	0,15	0,00	11,27	44,07
102	ЗАВТРАК	Бургеры с повидлом	40/5/15	0,85	3,62	19,25	113,02
114.	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			360	5,11	5,6	58,81	305,14
518.	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0	15,15	63,33
149.	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми гороховый (с мясом)	180/16	3,01	2,16	12,22	80,35
297.	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	17,26	65,11
417.	ОБЕД	Котлеты (куриные) припущенные	50	7,95	8,49	6,28	133,39
51	ОБЕД	Салат из свежлы отварной	30	0,45	1,65	2,52	26,70
527	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов + вит. С	150/12	0,06	0,00	13,95	53,05
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	17,75	13,03	77,01	481,3
585.	ПОЛДНИК	Булочка молочная	50	2,76	5,24	9,45	96,04
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	7,11	8,99	16,65	177,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290	30,72	27,62	167,62	1026,81
День 9							

307.	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	5,59	7,54	5,59	112,58
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	35/5/15	3,68	6,60	6,63	100,65
505	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150/12/5	0,19	0,00	11,40	45,00
114.	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		355	12,1	14,62	36,98	327,83
118	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50
518.	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0,50	0,00	10,10	48,80
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,7	0,2	15	72,3
133.	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем (с мясом)	150/18	1,83	3,43	6,23	63,14
419.	ОБЕД	Рис отварной	110	2,84	2,34	24,99	132,40
374.	ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	60	5,58	6,18	10,86	120,72
30	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	40	0,48	2,60	1,53	31,40
642	ОБЕД	Кисель из яблок + вит, С	150/15	0,06	0,06	11,37	49,25
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		570	15,05	15,21	79,76	519,61
329.	ПОЛДНИК	Оладьи из творога запеченные с соусом молочным	130(75/55)	3,42	4,14	21,90	138,53
535	ПОЛДНИК	ряженка	150	4,35	3,75	6,30	81,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		225	7,77	7,89	28,2	219,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	35,62	37,92	159,94	1139,27
День 10							
171.	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	1,50	3,62	13,11	90,84
509	ЗАВТРАК	Какао с молоком	150/19	2,24	1,50	12,30	71,64
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/22/8	1,56	4,24	10,70	87,18
114/я	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	6,62	9,6	42,79	284,46
118	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,10	22,07	96,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,5	0,1	22,07	96
146.	ОБЕД	Суп картофельный с клецками (с курицей)	150/15/15	1,50	4,05	13,35	95,85
429.	ОБЕД	Картофельное пюре	120	2,60	3,10	12,56	88,54
403.	ОБЕД	Сырцов в соусе	60	2,94	9,04	2,32	100,48
36	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	40	0,40	2,20	1,04	25,56
527	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов + вит, С	150/12	0,06	0,00	13,95	53,05
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	11,76	18,99	68	486,18
534	ПОЛДНИК Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
608.	ПОЛДНИК зефир	45	1,17	1,87	3,11	33,93
609.	ПОЛДНИК Печенье	30	1,35	2,94	9,15	68,55
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		225	6,87	8,56	19,46	183,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	26,75	37,25	152,32	1050,12
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12895	328,64	361,52	1546,05	10724,54
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД от суточной потребности:(суточная						
потребность в пищевых веществах,энергии1400ккалл/в сут,для						
детей от1,5 до 3хлет)						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период		1289,5	31,864	35,152	152,605	1052,454
в % от калорийности			12,26	30,34	57,66	10524,54

Рецептуры с пометкой/иол рецептуры на основе нежеуказанных справочников
Сборник нормативов и рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций "ООО Уральский региональный центр питания"
А.Я. Перевалов 2013г
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных организация Могильный М.П.2016г